

広報 とよとみ

2026
8

【特集】 国民年金保険料を納付書で納めている方へ



国民年金保険料を納付書で納めている方へ

口座振替・クレジットカードでの納付が便利でおトク!

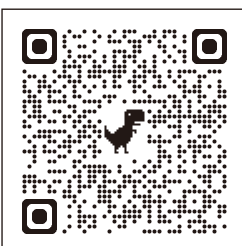
Q. なんで便利でおトクなの?

- 1 金融機関などへ行く手間が省けます
- 2 保険料の納め忘れがありません
- 3 口座振替は前納割引で、さらにお得です

※クレジットカード納付は、納付書と同額の割引が受けられます

▼保険料額と前納割引額(令和8年度)

支払方法	1カ月		6カ月		1年		2年	
期 間			4月～9月分、 10月～翌年3月分		4月～翌年3月分		4月～翌々年3月分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
納付書 (毎月払い)	17,920 円		107,520 円		215,040 円		434,520 円	
①口座振替 前納	17,860 円	60 円	106,300 円	1,220 円	210,530 円	4,510 円	417,150 円	17,370 円
②クレジット 前納 納付書前納			106,650 円	870 円	211,220 円	3,820 円	418,510 円	16,010 円



←詳しくは、こちらの二次元コード
からご確認ください。
4・5ページに「手続き方法・申出
書の記入例」があります。



お問い合わせ 町民課戸籍住民係 ☎73-1028

児童扶養手当 現況届の提出について

児童扶養手当受給者は、引き続き児童扶養手当を受給できるかを判断するために、期限内に「現況届」を提出する必要があります。提出がない場合は、児童扶養手当が受給できなくなりますのでご注意ください。

※所得制限により支給停止になっている方も提出が必要です

提出期間 令和8年8月 3日(月)
～8月31日(月)まで

提出先 町民課 子ども係
(②窓口)



※やむを得ない事情により提出期間中の手続きが
難しい場合はご相談ください。

お問い合わせ 町民課子ども係 ☎73-1036

日本赤十字社「社資」納入にご協力をお願いします

日本赤十字社の活動は、皆さまからの寄付(社資)によって支えられています。
皆さまからいただいた社資は全額北海道支部に送金し、災害の救護や復興支援、国際活動
や地域医療活動のほか、赤十字活動の普及・充実などに役立てられています。

令和7年度の豊富町での寄付は総額733,850円となりました。町民の皆さまのあたたかい善意に心よりお礼申し上げます。

本年度も社資の募集を開始します。多くの法人・団体様からも長年にわたりご協力いただいております。新たにご協力
いただける法人・団体様は下記連絡先までご連絡いただけますと幸いです。

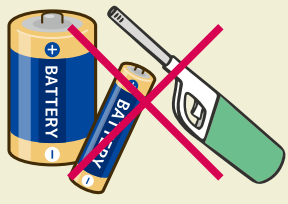
今後とも、赤十字の活動に継続した支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



お問い合わせ 町民課社会福祉係 ☎73-1038

「ごみの分別について」お願い

指定ごみの袋の中に、不適物や汚れたごみの混入が多くなっています。
不適物や汚れたごみをそのまま袋に入れてしまうと、回収されずにごみステーションに残されてしまうだけでなく、火災の原因になることもあり、大変危険です。
ごみを出す際には、下記の点についてご注意ください。

種 類	出し方および注意事項
プラスチック類	■ 内容物が付着したものは、洗って水気を切ってください。 ■ 中身が確認しづらいため、レジ袋などに入れずに指定ごみ袋に入れてください。 ■  マークが無いプラスチック製品も「プラスチック」の指定袋で出せますが、次の物はいれなくてください。 小型家電(デジカメ、スマートフォンなど) ライター、ペットボトル、ボールペン、化粧品 
びん・缶・ペットボトル	■ 中をすすいで、水気を切ってください。 ■ キャップとラベルはプラスチック類の袋で出してください。 
一般ごみ	■ 「一般ごみ」指定袋の中に、電子タバコ、電池、ライターはいれなくてください。 火災の原因となり大変危険です。 



詳細は「家庭ごみガイドブック」に掲載されていますので、ガイドブックが必要な方は、町民課生活環境係までお越しください。
また、アプリ版をご希望の方は、下記よりダウンロードしてご利用ください。



Android



iphone



お問い合わせ 町民課生活環境係 ☎73-1037

町民に愛される診療所を目指して

6月13日(土曜日)国保診療所のスタッフをはじめ、診療所応援チーム「KSOT(コンソット)」や「くらすた豊富」のメンバーなど、合わせて17人が参加し、診療所前の花壇整備をおこないました。花壇には、色鮮やかなマリーゴールドなど約250株を植えたほか、今年は新たな試みとして、3種類のコスモスも植え付けました。

参加者は協力しながら一株ずつ丁寧に植え、診療所周辺は明るく華やかな雰囲気になりました。今後も、医療の場としてだけでなく、地域の皆さんに癒やしを感じてもらえる、町民に愛される診療所づくりを進めていきます。

(写真提供 くらすた豊富)



お問い合わせ 国保診療所 ☎82-1515

令和8年度 平和祈念祭のお知らせ

令和8年度 平和祈念祭を下記のとおり開催いたします。

日 時

8月20日(木)
10時～(受付9時30分～)

場 所

豊富町自然公園
(雨天時:隣接の共同福祉施設)



お問い合わせ 町民課社会福祉係 ☎73-1038

将来を見据えて

7月9日(木曜日)から7月10日(金曜日)の2日間にわたり、豊富高校2年生の授業の一環として町内や稚内市、幌延町でインターンシップがおこなわれました。生徒たちは、仕事の楽しさや大変さ、やりがいなど多くのことを学び進路を考えるきっかけとなりました。

役場では4名の生徒が参加し、実際に職場体験をしている現場に行き、取材体験をおこないました。



あなたの一日が、未来を描く

令和 8 年

社会生活 基本調査

回答は
インターネットで
かんたん便利に!

調査実施日
令和 8 年 **10月20日**

回答方法は「インターネット回答」と「調査票(紙)での回答」があります

スマホやパソコンからも安心して回答できます

社会生活基本調査に関する
詳しい情報はこちら

社会生活基本調査 検索

社会生活基本調査をよそった詐欺や不審な調査にご注意ください
調査員は都道府県知事が発行した「調査員証」を必ず携帯しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

社会生活基本調査の結果は、「持続可能な開発目標(SDGs)」達成に向けた日本の取組の現状を確認するためにも活用されます。

総務省統計局・都道府県

社会生活
基本調査 50TH

7月18日(土)～19日(日)

トップスピードで駆け抜けて

大規模草地牧場特設コースにて日本最北端の自転車レース「第6回タイムトライアルレース」「第20回サロベツ100マイルロードレース」が開催されました。18日のタイムトライアルでは、それぞれのタイムを競い合い、19日のロードレースでは、一週20kmのコースを各クラス別に走りました。

ロードレース当日は、天気が悪くコースが濡れてしまうこともありましたが、選手の皆さまは雨にも負けずに激しいレースを繰り広げました。



6月27日(土)

第1回ファミサポ交流会をしました☆

猿払村からシーグラスアート作家の山本氏に来て頂き、シーグラスのフレームアート作りをしました。交流会では、ファミサポ会員の方と登録児童の子どもたち、一般町民の方や職員合わせて計20名の方が参加し、お互いの作品を見て交流しながら、それぞれ個性あふれる作品を作る事が出来ました♪完成すると「可愛い」「すてき」「上手に出来た」と参加者の喜んでいる姿が見えて、素敵な交流の場となりました。今度も、交流会を通してファミサポ活動を深めていけたらと思います！



7月25日(土)

冷えたビールで乾杯!!

ふらっと★きたにて「商工会青年部ビアガーデン」が開催されました。

当日は、町内飲食店が集う「旨いものひろば」や、和楽器衆とSOYA DANCE PROJECTのステージ発表、町民参加型の「とよとみのど自慢」などの催し物がおこなわれました。

目玉企画「大抽選会」では「10万円分の旅行券」や「シャワーヘッド」などユニークな景品が用意され大いに盛り上がりしました。



7月1日(水)

思いやりの社会を目指して

「第76回社会を明るくする運動」がおこなわれました。この運動は、犯罪や非行のない安全、安心な地域社会を築くための全国的な運動となっており、内閣総理大臣からのメッセージを副町長へ伝達していただいたのちに、保護司・民生児童委員・日赤奉仕団の方々がメッセージや、事業所を利用した方々にボールペンやティッシュなどを配布しました。



7月25日(土)

よーい・ドン!

豊富保育園にて「うんどうかい」がおこなわれました。

園児たちは、かけっこや大玉ころがし、親子競技「おんぶでコアラ」「デカパンおやこ」など様々な競技に力いっぱい取り組みました。年長児による遊戯「GOOD DAY」では、曲に合わせてフラッグを振り、一体感のあるカッコいい姿を披露。保護者や地域の方々から大きな拍手が沸き起こりました。

閉会式では園児全員にぴかぴかの金メダルが授与され、満面の笑顔を浮かべていました。



7月4日(土)

百花繚乱～咲き乱れる個性～

「第75回豊高祭」がおこなわれました。吹奏楽部の豪華な演奏からはじまり、ダンス、チャレンジ動画など学年ごとに個性あふれるクラスパフォーマンスを披露し、会場を盛り上げました。午後からは高校生が考えた、モグラ叩き、恐竜レース、キッキングスナイパーなど、バラエティ豊かな「豊高縁日」がおこなわれ、参加者の皆さまが笑顔あふれる一日となりました。



「防災の日」について

9月1日は「防災の日」です。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来するもので、この日を含む8月30日から9月5日までの1週間は「防災週間」として、全国各地で避難訓練など様々な防災行事がおこなわれます。

日本周辺は地震が非常に多い地域であり、いっどこで大きな地震や津波が発生しても不思議ではありません。

令和6年能登半島地震における地震・津波被害や、平成30年胆振東部地震における大規模停電（ブラックアウト）は、記憶に新しいところです。こうした災害での教訓を風化させることなく、防災への意識を常に見直し、更新していくことが重要です。

防災週間を機に、ご家族で次の点について確認・点検をおこなってみましょう。

- ☐ ハザードマップの確認
- ☐ 避難場所・避難経路の確認
- ☐ 防災リュック(非常用持ち出し品)の点検
- ☐ 安否確認の方法(連絡手段)の確認
- ☐ 家具の取り付けの確認

災害は複合的に発生することも想定されます。地震や津波、大雨、火災などの災害が同時に発生してもあわてないよう「防災の日」をきっかけに自然災害への理解を深め、日頃の備えを見直しましょう。

気象庁HPリンク先



〈お問い合わせ〉
稚内地方気象台
☎23-2679



【至急!】低濃度PCB廃棄物は令和9年(2027年)3月31日までに処分を!

平成5年(1993年)頃までに製造された電気機器には、PCBが含まれている可能性があります。

銘板(製造年など)を確認し、該当機器がないかチェックしてください。

見つかった場合は、下記までご連絡の上、**期限内に適正処分をお願いします。**

**中小企業(個人事業主を含む)の
低濃度PCB廃棄物の
適正処理を支援します**

申請受付中 (令和9年3月31日まで)

低濃度PCBに汚染された廃棄物は**令和9年3月31日まで**に保管事業者で適正に**処理**されなければなりません。処分期限までの適正処理を加速化させるため、国(環境省)は中小企業(個人事業主を含む。)に対する助成金を創設しました。

分析費・処理費に対し、
補助率2分の1の額が助成されます。

詳細は裏面へ!

【問い合わせ先】

公益財団法人産業廃棄物処理事業振興財団
低濃度 PCB 助成金コールセンター
TEL : 0120-427442
受付時間 月～金 10時～12時 / 13時～17時 (祝日年末年始を除く。)
mail: joseikin@sanpainet.or.jp
URL: https://www.sanpainet.or.jp/joseikin

〈お問い合わせ〉
北海道宗谷総合振興局 環境生活課
☎33-2921

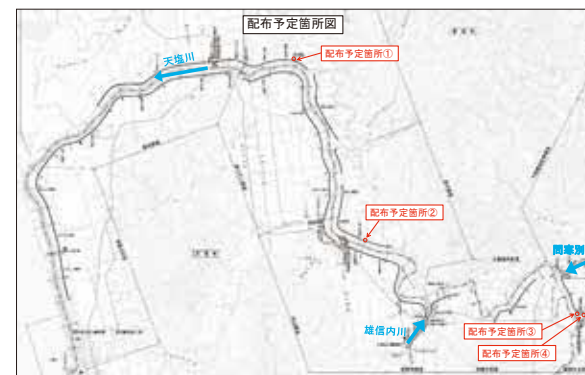
助成金あり(要事前申請)
低濃度PCB助成金コールセンター
☎0120-427-442



河川で発生した樹木を配布します!

天塩川下流域の河川工事により生じた樹木を無償提供します。使用用途は限定しません。詳細は幌延河川事務所HPをご確認の上、幌延河川事務所までお問い合わせください。

応募期間: ~9/1(火)



〈お問い合わせ〉
幌延河川事務所河川課
☎01632-5-1231



公証週間のお知らせ

10月1日(木)から10月7日(水)までは公証週間です。

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などをおこなっています。

公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

「遺言は、公正証書で作成してみませんか?」

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を承継させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。また、公証人が自宅や病院(施設)へ出向いて遺言書を作成することもできます。

公証制度の詳細については、公証役場または法務局にお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉
旭川公証人合同役場 ☎0166-23-0098
名寄公証役場 ☎01654-3-3131
旭川地方法務局 ☎0166-38-1111



診療所だより



認知症リスクを減らす

下村健寿医師に関するニュースを要約します。

認知症を予防することに重要なのは「食物繊維」を含む食べ物です。では、なぜ食物繊維が認知症対策につながるのでしょうか。下村氏によれば、海外研究では、食物繊維の摂取量が少ない人ほどアルツハイマー病を含む認知症を発症しやすいことが報告されているそうです。食物繊維が腸内細菌によって発酵されると、酪酸などの短鎖脂肪酸が生成されて、短鎖脂肪酸は脳の中に入り込み、記憶を司る海馬において**神経細胞の新生**を促します。



つまり食物繊維は、認知症で失われる場所に新しい神経細胞を生み出してくれる可能性があるのです。さらに下村氏は、食物繊維なら何でも同じではないと指摘します。注目しているのが、**水溶性食物繊維**です。その根拠として、次の研究を紹介しています。

筑波大学が**3000人以上**を対象に**20年以上**かけておこなった調査によると、**ワカメ**や**昆布**などの海藻類や、**大豆**、**コンニャク**などに多く含まれている水溶性食物繊維を多く食べていた人は、そうでない人と比べて認知症になるリスクが4分の3まで低下していました。この認知症リスクが25%低下したという結果は、日々の食生活を考えるうえで見逃せません。しかも、ワカメや昆布、大豆、コンニャクなどは、日本の食卓では決して珍しい食材ではありません。毎日の食事でも水溶性食物繊維を取り入れることが、認知症予防への現実的な第一歩になるのです。

2026年7月のニュースです。大豆から作るトウフもいいと思います。

(宇久村)

えびす薬局では診療所で処方された医療用医薬品のほか、風邪薬などの一般用医薬品も買うことができます。

すこやか情報館

みなさんこんにちは。

今月は「乳がん・子宮がん検診」のお知らせをします。



保健師 水越 梨乃

乳がん・子宮がんについて

乳がんとは？

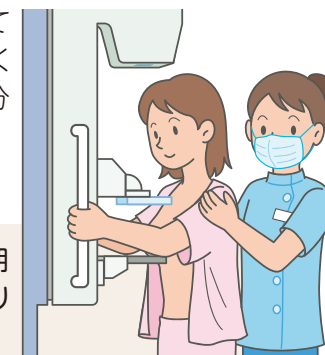
乳がんは、おもに乳腺組織にできるがんで、女性がかかるがんの中で最も多いです。女性ホルモンであるエストロゲンの影響で、乳がん発症のリスクが高まります。30歳代から増加し、40～70歳代まで多くの女性が発症しています。

子宮がんとは？

子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥の内膜にできる「子宮体がん」に分かれます。子宮頸がんの原因の多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)感染であり、20～30代の発症が急増しています。子宮体がんは閉経前の発症は少なく、50～60歳代に多い傾向があります。

どんな検査をするの？

子宮がん検診では、子宮の入り口(頸部)の細胞をブラシでこすってとります。乳がん検診では、乳房をプラスチックの板ではさみ、うすくのばして撮影をするマンモグラフィをおこないます。検査時間は30分から1時間程度です。



乳がん・子宮がん検診を受けましょう

乳がんや子宮がんは初期の段階では痛みなどの自覚症状が少ないため、検診による早期発見が重要となります。早期発見し、適切な治療をおこなうことで完治する確率は高くなります。自分の体を守るためにがん検診を受けましょう。

第2回乳がん・子宮がん検診を9月8日(火)に実施します

受付時間	①8時45分～9時00分 ③9時45分～10時00分 ⑤10時45分～11時00分 ②9時15分～9時30分 ④10時15分～10時30分 ※今回は午前のみとなります
対象者	子宮がん検診:20歳以上の女性町民 ※令和7年4月23日・9月2日 乳がん検診:40歳以上の女性町民 令和8年4月24日の受診者を除く
場所	豊富町保健センター
健診医療機関	北海道対がん協会 旭川がん検診センター
料金	各1,600円(子宮・乳がん検診両方受けられる場合は3,200円) ※70歳以上の方、生活保護の方、無料検診対象者の方は無料 ★今年度無料検診対象者★ 子宮がん検診(20歳:平成17年4月2日～平成18年4月1日 生) 乳がん検診(40歳:昭和60年4月2日～昭和61年4月1日 生)
予約締切	令和8年8月27日(木)(締切厳守) ※定員になり次第受付終了
申込方法	保健センター窓口または下記お問い合わせまで

■お問い合わせ 保健センター保健予防係 ☎82-3761

サロベツ・エコ・ネットワーク通信

<http://sarobetsu.or.jp/>

初夏を告げる花エゾカンゾウ



豊富町の町の花でもあるエゾカンゾウ。町の皆さまには身近な存在ではないでしょうか。

アイヌの人たちは、この花を[カッコウ・ノンノ]と呼んでいました。意味は[カッコウの花]です。カッコウが鳴きだす頃、花が咲き始める様子から名付けられました。

エゾカンゾウは6月中旬から7月初旬にかけて花を咲かせるツルボラン科の多年草です。生育環境としては低層湿原から中間湿原となります。

今年は霜害の影響もほとんどなく、鹿の食害の影響も少なく、見事なエゾカンゾウの開花を確認できました。1日花と呼ばれるほど短命な花ですが、一瞬の美しさがあります。

近所の農家の人と話した際に、昔50年程前、エゾカンゾウは雑草のようにどこにでもあり「天ぷら」や「おひたし」で日常的に食していたそうです。

湿原の面積は昔から比較すると半分程度の面積になり、年々湿原の大きさは縮小しています。また湿原は一度失われると元の状態には戻りません。

今ある景色があるのは豊富町に暮らす人々が自然を大切にしたいという結果だと思います。今ある「あたりまえな景色」をこれからも大事にしたいと思います。

(小嶋 稔)

■お問い合わせ NPO法人 サロベツ・エコ・ネットワーク ☎82-3950

9月 イベントカレンダー

★…運動 +…健康 ♥…子育て ■…生涯学習 ♪…イベント

日	月	火	水	木	金	土
		1 +心配ごと相談 ■手芸教室 ★元気体操スクール	2 ★シェイプアップピラティス	3 ♪おひさまサロン ■木工講座	4 ♥パパママ教室・のびのび教室 ♪敬老会 ★キッズエクササイズ(全)	5 ♪豊富聖徳太子講祭パークゴルフ大会
6 ♪豊富聖徳太子祭	7	8 +子宮がん・乳がん検診 ★元気ボール	9 ♪うたサロン ■生きがい学級 ★リラックスヨガ	10 ♪おひさまサロン	11 ★キッズエクササイズ(1-2年) ★キッズエクササイズ(全)	12
13 ♪2026福祉まつりボランティアの集い	14 ★レディースヨガ	15 +心配ごと相談 ■ミセススクール ★元気体操スクール	16 ♪出張おひさまサロン ★やさしい筋トレ	17 ♪おひさまサロン +生涯現役塾	18 +生涯現役塾	19
20	21	22 ★元気体操スクール	23	24 ♪おひさまサロン	25 ■すみれ学級 ★キッズエクササイズ(全) ♥子育て講演会	26
27	28 ♥乳児相談・2歳児健康相談 ★レディースヨガ	29 +体組成測定会 ★元気体操スクール	30 ★リズムボクシング			

各イベントの開催時間・開催場所など詳細はこちらから▶



子育て応援団

■お問い合わせ
 豊富保育園 ☎82-2236
 子育て支援センター ☎82-3588

豊富町子育て支援センター こんにちは！子育て支援センターです

本格的な夏…汗をかいたり、水遊びしたり、お着替えをする回数も増えていませんか？1、2歳児の頃の着替えは、かなり時間がかかりますよね。大人が着替えさせてしまった方が早いのですが、着替えの丁寧な関わりで育つものがたくさんあります。

自分で「できた!」の大きな意味

- ▶生活習慣の自立
- ▶自分でできたという自我の育ち
- ▶見守ってくれた大人との信頼関係

大切なのは
 子どもの気持ちを大事にすること

急ぎたい!そんな時は

子どもの姿に合わせ「もう少し!」「足を入れられるかな?」などと、自分でやろうとする意欲を大事にしながら、子どもが「できた!」という達成感が持てるような関わりや「お手伝いしてもいい?」と、子どもの意思を確認しながらの関わりをしてみてくださいね。

子どもにとって大事な関わりとわかっていても日常の中で時間に余裕がなく、つい着替えさせてしまう…との悩みの声も

豊富保育園 ほいくえんニュース「ほいくえんのなつ」

保育園では「食」を大事にしています。子どもたちが、食べることが好きになり、健康で健やかに発育してほしいと願っています。この間は旬の食材であるスイカをみんなで食べました。お友だちと顔を見合わせながら食べる姿がかわいかったです♥



※豊富保育園では、ベビー・チャイルド・ジュニアシートの貸し出しをおこなっております。

北方領土返還要求署名のお願い

8月は「北方領土返還要求運動強調月間」です

署名を通じて、国民一人ひとりの意志を北方領土返還実現に反映させましょう！

※北方領土返還要求のための署名簿です

※北方領土問題の解決には、全国民挙げての力強い世論の支持が必要です

※皆さまからいただいた署名は、国会法第79条の規定に基づき、衆議院および参議院に請願提出します

【署名についてのお願い】・署名簿には、自筆で住所・氏名を記入してください

・署名の意志がある方であれば、年齢は制限していません



ピアノが設置されました

このたび、兜沼農村環境改善センターにピアノ（アップライト型）が設置されました。開館時間中はどなたでも弾くことができますので、ぜひご利用ください！



人のうごき 令和8年7月31日現在

	6/30	7/31	増減
世帯数	1,873	1,869	-4
男	1,729	1,729	0
女	1,619	1,611	-8
計	3,348	3,340	-8

交通事故死ゼロ3,000日目標

8/1で 2,907日

戸籍のうごき ※敬称略

こんにちは！
あかちゃん

おおつか はると
大塚 翔斗（豊 栄）
やまもと ひなつ
山本 陽那紬（兜沼中央）

おくやみ

笹岡	教行	（1 町内）	74歳
松永	晃市	（2 町内）	71歳
小松	安子	（3 町内）	79歳
高岡	幸永	（4 町内）	96歳
南	啓子	（3 町内）	72歳
山内	欽一	（3 町内）	86歳
本間	美佐子	（兜 沼）	59歳
山崎	静香	（2 町内）	88歳

防災時の情報について

町では、自然災害などのおそれが発生したときは、防災無線やSNS（Facebook、LINE）を通じて防災情報などを提供しており、下記ダイヤルでは防災無線の内容を確認することが出来ます。

■確認用ダイヤル ☎82-1233（放送日の当日限定） ■緊急情報をLINEトークで確認！



豊富町ホームページ

豊富町

<https://www.town.toyotomi.hokkaido.jp/>

検索



豊富町公式
Facebookページ



豊富町公式
Instagram



豊富町公式
LINEアカウント

